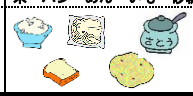
令和５年度　９月給食献立表

愛知県立岡崎聾学校

日	曜日	献立	血・肉・骨になるもの		体の調子を整えるもの		熱や力のもとになるもの		エネルギー（Kcal）
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			肉・魚・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実	
4	月	ハヤシライス、牛乳	牛肉、豚肉	牛乳		たまねぎ、マッシュルーム	精白米	ハヤシルウ、サラダ油	850
		コールスローサラダ			にんじん	キャベツ、きゅうり、とうもろこし、セロリー		フレンチドレッシング	
		メロンアイス		牛乳		メロン果汁	砂糖		
5	火	ごはん、牛乳		牛乳			精白米		710
		赤魚の塩こうじ焼き	赤魚					オリーブ油	
		マヨおかか和え	かつおぶし		ほうれんそう、にんじん	もやし、キャベツ		マヨネーズ	
		じゃがいもの白みそ汁	油揚げ、みそ			しめじ、しろねぎ	じゃがいも		
6	水	セルフバーガー、牛乳	牛肉、豚肉、鶏肉			たまねぎ	バンズパン、パン粉、砂糖		841
		冬瓜のカレースープ	豚肉		にんじん、グリンピース	とうがん、たまねぎ		カレールウ	
		シークヮーサーゼリー				シークヮーサー果汁	砂糖		
7	木	ごはん、牛乳		牛乳			精白米		777
		厚焼き玉子	鶏卵				砂糖、片栗粉		
		揚げ野菜のおろし煮			赤ピーマン、オクラ、ねぎ	なす、だいこん	砂糖	大豆油	
		豚汁	豚肉、厚揚げ、みそ		にんじん	ごぼう、こんにゃく、しろねぎ	さといも		
8	金	肉どんぶり、牛乳	豚肉、かまぼこ	牛乳	ねぎ	たまねぎ、糸こんにゃく	精白米、砂糖		738
		酢の物		わかめ	にんじん	きゅうり、キャベツ	はるさめ、砂糖		
		なめこ汁	豆腐、みそ		みつば	なめこ			
11	月	ごはん、牛乳		牛乳			精白米		739
		えびしゅうまい	えび、たら		にんじん	たまねぎ	小麦粉、パン粉、砂糖		
		麻婆なす	豚肉		ピーマン、赤ピーマン	なす、たまねぎ、しょうが	片栗粉	ごま油	
		野菜たっぷり春雨スープ	ベーコン		にら、にんじん	はくさい	はるさめ		
12	火	ごはん、牛乳		牛乳			精白米		764
		鶏肉の西京焼き	鶏肉、みそ					オリーブ油	
		ゆかり和え			にんじん、しそ	キャベツ、きゅうり、もやし			
		豆腐のすまし汁	豆腐、かまぼこ		みつば	えのきたけ			
13	水	ごはん、牛乳		牛乳			精白米		779
		さばのみりん焼き	さば					オリーブ油	
		白菜とツナのサラダ	まぐろ油漬け		ほうれんそう、にんじん	はくさい、レタス、きゅうり		和風ドレッシング	
		根菜のみそ汁	豆腐、みそ		にんじん、ねぎ	ごぼう、だいこん	さといも		
		バニラヨーグルト		ヨーグルト、練乳			砂糖		
14	木	五目きしめん	鶏肉、油揚げ、かまぼこ		にんじん、ねぎ	はくさい、干ししいたけ	きしめん		783
		焼き栗コロッケ					じゃがいも、さつまいも、パン粉、小麦粉	くり、大豆油	
		梨				なし			
15	金	ごはん、牛乳		牛乳			精白米		742
		かれいの煮付け	かれい			しょうが	砂糖		
		ポテトサラダ	チキンハム		にんじん	きゅうり、たまねぎ	じゃがいも	マヨネーズ	
		もやしのみそ汁	厚揚げ、みそ		ねぎ	もやし			

１９日（火）～２９日（金）は裏面です。

令和５年度　９月給食献立表

日	曜日	献立	血・肉・骨になるもの		体の調子を整えるもの		熱や力のもとになるもの		エネルギー（Kcal）
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			肉・魚・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実	
									
19	火	ビビンバ、牛乳	牛肉	牛乳	にんじん、ほうれんそう	だいこん、ぜんまい、しょうが	精白米、砂糖	ごま、ごま油	715
		にら玉スープ	鶏卵		にら	たまねぎ、干ししいたけ			
		桃の杏仁豆腐				白桃、りんご果汁	砂糖		
20	水	枝豆ごはん、牛乳		牛乳、しらす干し	にんじん	えだまめ	精白米	オリーブ油	770
		ささみ大葉梅肉フライ	鶏肉		しそ	うめペースト	小麦粉、パン粉、砂糖	大豆油	
		さつまいものみそ汁	油揚げ、みそ		ねぎ	たまねぎ	さつまいも		
21	木	ごはん、牛乳		牛乳			精白米		876
		鮭のマヨネーズ焼き	鮭			たまねぎ、とうもろこし		マヨネーズ（卵不使用）、オリーブ油	
		きゅうりの和え物	鶏肉		にんじん	きゅうり、レタス、キャベツ		和風ドレッシング	
		みそけんちん汁	豆腐、みそ		にんじん、ねぎ	ごぼう、こんにゃく	さといも		
		キャラメルパンナコッタ	鶏卵、大豆				砂糖		
22	金	ごはん、牛乳		牛乳			精白米		732
		豚肉のカレー風味焼き	豚肉			たまねぎ		サラダ油	
		水菜としらすのサラダ		しらす干し	にんじん、みずな	黄ピーマン、レタス、きゅうり		和風ドレッシング	
		えのきのみそ汁	油揚げ、みそ		ねぎ	えのきたけ			
25	月	中華飯	豚肉、いか、えび、うずら卵	牛乳	にんじん	はくさい、たまねぎ、きくらげ	精白米		757
		春雨の中華和え			にんじん	きゅうり、キャベツ	砂糖	ごま油	
		わかめスープ		わかめ	ねぎ	たまねぎ			
26	火	ごはん、牛乳		牛乳			精白米		746
		いわしの梅煮	いわし			うめ	砂糖、片栗粉		
		炒り豆腐	豆腐、鶏卵、鶏肉		にんじん	しいたけ、えだまめ	砂糖		
		小松菜のみそ汁	厚揚げ、みそ		こまつな	しめじ			
27	水	ジャージャーソフトめん、牛乳	牛肉、みそ	牛乳	赤ピーマン、グリンピース	たまねぎ、たけのこ、黄ピーマン	ソフトめん、砂糖	サラダ油	799
		大根のナムル			ほうれんそう、にんじん	だいこん、もやし	砂糖	ごま、ごま油	
		フルーツヨーグルト		ヨーグルト		みかん（缶）、白桃（缶）、黄桃（缶） りんご（缶）洋梨（缶）	砂糖		
28	木	ごはん、ひじきの佃煮、牛乳　お月見献立		牛乳、ひじき			精白米、砂糖		735
		さといもコロッケ	鶏肉				さといも、小麦粉、パン粉、砂糖	大豆油	
		野菜のしょうが和え			にんじん	キャベツ、もやし、きゅうり、しょうが	砂糖		
		すまし汁	豆腐、かまぼこ		みつば	えのきたけ			
		お月見ゼリー				ぶどう果汁	砂糖		
29	金	ジャンバラヤ、牛乳　国際交流献立	ウインナー	牛乳	にんじん、ピーマン	たまねぎ、セロリー、とうもろこし、トマトピューレ	精白米		860
		ガンボ	鶏肉		オクラ、にんじん	ズッキーニ、たまねぎ、トマト（缶）			
		フライドポテト						オリーブ油	
		ライスデザート（お米のババロア）	豆乳			みかん果汁	米粉、砂糖		

※　材料の都合により変更することがあります。　　※　エネルギーの欄には中学部・高等部の数値を表示しています。

※　毎月１９日は「食育の日」です。御家庭でも季節の野菜や栄養のことなどを話題にしていただけるといいと思います。